МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:**

**«ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ»**

Выполнил:

Карпов Д.Л.

Тренер-преподаватель по футболу

МАУ ДО «СШ №1»

г. Прокопьевск, 2024 г.

1. ВВЕДЕНИЕ

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете; Но здоровыми вы должны быть всегда.

(Конфуций)

Проблема сохранения здоровья детей является общегосударственной. С каждым годом снижается количество обучающихся, имеющих 1 и 2 группу здоровья и увеличивается количество детей с 3 и 4 группой (дети с ОВЗ и дети-инвалиды), также увеличивается количество детей подготовительной и специальной физкультурной группы. Регулярные занятия футболом и спортом благотворно влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье ребёнка.

**Цели работы:**

1. Показать значение футбола для сохранения и укрепления здоровья школьника
2. Показать средства развития координационных способностей

**Актуальность.**

На данный момент современное общество очень «ленивое» и лишь некоторое число детей хотят заниматься спортом. Поэтому все чаще стали проводить спортивные мероприятия и семинары по спортивной тематике, которые смогут показать все плюсы и пробудить желание у других детей заниматься спортом. Футбол приобрел в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества он не имел, пожалуй, никогда.

Занятия футболом являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей. Футбол, вне всякого сомнения, - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств.

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Значение футбола в жизни человека.**

Футбол является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и бесспорно влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Футбол предоставляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляет радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывает чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Для меня футбол - это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия.

Футбол – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Футбол, вне всякого сомнения, одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий футболом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми футбол венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль футбола в воспитании «человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, не лишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено: во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта. Тренировочные занятия должны быть насыщены интересными для детей упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения; во-вторых, футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. И поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач на начальном этапе подготовки необходимо разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу « от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). На занятиях я часто даю задания с использованием координационной лестницы, поэтому в игровых упражнениях юные футболисты быстро и целесообразно перестраивают свои двигательные действия. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе исследования аспектов влияния обучения игре в футбол на развития координации у детей школьного возраста я пришел к выводу, что данная проблема приобретает все большее значение в наше время. Дети нашего поколения уделяют больше времени малоподвижному образу жизни. Медики и педагоги озабочены дальнейшим развитием детей. Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей путем использования разнообразных средств, направленных на совершенствование координации, ловкости, быстроты. Именно в футболе ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Использование в школьном возрасте игр с элементами футбола как средства и формы организации физического и психологического развития ребенка, создает условия для педагогического процесса, превращает из ребенка объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности и на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию.

1. ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Целью моей работы было изучение влияние футбола на развитие всесторонне развитой личности. В реферате я доказываю, что футбол не только является средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияет на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь, на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Я рассмотрел, как футбол влияет на процесс самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание. Я изучил влияние футбола на вырабатывание уверенности в себе и своих силах.

Год от года футбол становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. Одних людей влечет в футболе слава, известность, других – желание стать сильным и смелым, третьих – желание соревноваться, побеждать. Приобщаться к нему необходимо. Главное иметь огромное желание и заинтересованность принимать помощь, знания, умения, совершенствоваться в достигнутом, чтобы подняться к высотам мастерства, расти сильным смелым и здоровым.